



栄養にゅ〜す

第76号



担当管理栄養士 菅原 文香

野菜を食べて健康な身体を作ろう

【毎年8月は野菜強化月間】



札幌市から『野菜を食べる習慣を持ってほしい』『健康さっぽろ21』推進の一環として、平成16年から8月を野菜摂取強化月間としています。野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいるため、成人で毎日350g位以上の野菜を摂取するのが目標とされています。平成28年度に行った札幌市健康・栄養調査結果では、市民（成人）が1日に食べている野菜の量は平均288gでした。

目標の350gまであと60gです！！

野菜のおかずをもう1品増やしましょう♪



【野菜を効率よく摂る工夫】

※札幌市ホームページ参照

かさを減らす



蒸す、煮る、炒める等の加熱調理をすると、かさが減り食べやすくなります。加熱しすぎるとビタミンや酵素が損失してしまうため、手早く調理しましょう。

簡単調理



耐熱容器にちぎった野菜を入れて電子レンジを使うことで包丁やフライパンなど作業の手間を省くことで野菜を簡単に取り入れることができます。

常備菜



酢の物やマリネ等は酢の殺菌効果によって日持ちがするので、常備菜として手軽に1皿を増やせる優れたものです。煮物など小分けにして保存することもお勧めです。

「パプリカ」の栄養と豆知識



海外では色を問わず、まとめて同じ野菜としていますが、日本では成熟する前に収穫したものをピーマン、成熟してから収穫するものをカラーピーマンと呼び、カラーピーマンの中でも肉厚で、甘味の強い品種をパプリカと呼んでいます。ビタミンCはパプリカから発見された成分と言われており、ビタミンCが豊富です♪

★赤パプリカ

「カプサンチン」と呼ばれる赤い色の色素に抗酸化作用、善玉(HDL)コレステロールを上昇させる働きがあるため老化や動脈硬化を予防する働きがあります。

★黄パプリカ

α-カロテンが豊富でα-カロテンにも抗酸化作用があるといわれており、体内では合成されないため食品から摂取する必要があります。

★選び方

全体にハリとツヤのあるものが新鮮です。ヘタの切り口が鮮やかな緑色のものを選びましょう。

★パプリカの栄養素

パプリカ1個あたり(120-130g)のビタミンCは44mgです。パプリカ1個で1日に必要なビタミンCの約半分を摂取できます。



「パプリカ」を使ったレシピ



パプリカのカラフルピクルス

【材料】(2-3人分)

- 赤パプリカ 1個
- 黄パプリカ 1個
- ◆酢 大さじ4
- ◆砂糖 大さじ2
- ◆塩 小さじ1/2
- ◆黒コショウ 少々
- ローリエ 1枚

減塩の方は塩の量を控えめにしましょう！

【作り方】

- ①パプリカはヘタと種をとって食べやすい大きさに切る。
- ②熱湯にパプリカを入れて、歯ごたえが残るようにサッと茹でる。
- ③保存する容器に◆の材料を全て入れて、砂糖が溶けるようによく混ぜる。
- ④①のパプリカの水気をしっかり取ってから熱いうちに調味料を入れた容器に漬け込んでローリエも入れる。
- ⑤荒熱が取れたらそのまま冷蔵庫に入れて半日ほど置くと完成！

～栄養成分～ (1人分)

エネルギー 50Kcal たんぱく質 0.4g
脂質 0.1g 食塩 1.3g、ビタミンC 44mg